الحـزن والاكتئاب
على ضوء الكتاب والسنة

تأليف

د. عبد الله الخاطر

«رحمه الله»

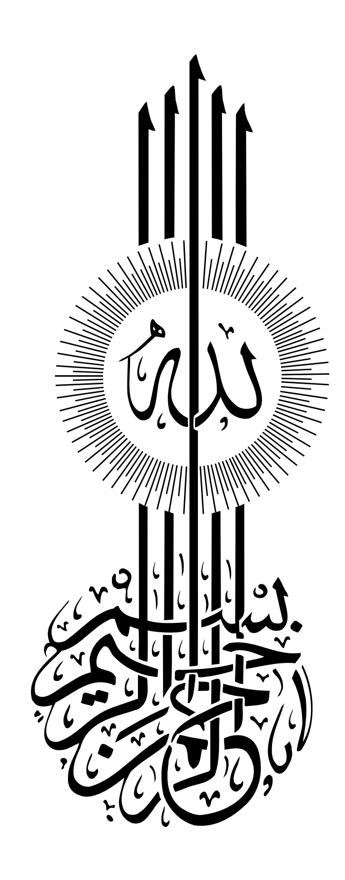
راجعه وقدم له

الدكتور عبد الرزاق بن محمد الحمد

استشاري الطب النفسي

في كلية الطب ومستشفى الملك خالد الجامعي

جامعة الملك سعود بالرياض



مقدمة

الحمد لله الذي يعلم مكنون الأنفس وهو اللطيف الخبير، نحمده ونستعينه، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

أما بعد:

فهذه هي الطبعة الثالثة من كتاب «الحزن والاكتئاب» على ضوء الكتاب والسنة» للأخ الدكتور عبد الله الخاطر ـ رحمه الله رحمة واسعة ـ وقد سُرَّ كثيرون ممن قرأوا الكتاب، وأقبلوا عليه إقبالاً شديداً مما حدا بنا إلى طبعه مرة أخرى بثوب جديد مع تلافي الملاحظات على الطبعة الثانية وما فيها من أخطاء أو سقط. كما أننا اعتنينا أكثر بتخريج الأحاديث وعزوها إلى مظانها في كتب السنة، وكذلك النصوص بردها إلى مراجعها المنقولة منها.

كل ذلك جاء أملاً في تيسير الفائدة للقارئ، ووفاءً للمؤلف ـ رحمه الله ـ بإخراج كتابه على أحسن وجه ببذل

الوسع؛ وإلا فليس منا إلى الكمال منزع. وسيبقى العمل محلاً للنقد ومظنة للنقص، وجزى الله خيراً من أرشد إلى خطأ أو لفت النظر إلى رأي يسد النقص، ويصوِّب الخطأ.

وختاماً: أشكر كل من ساهم في هذا العمل برأي أو جهد، وخاصة القائمين على المنتدى الإسلامي. جزى الله الجميع خيراً، ووفقهم لما يحبه ويرضاه. وندعو الله أن يكون هذا العمل لمؤلفه ذخراً يلقاه عند ربه. ونسأله ـ تعالى ـ أن يحسن القصد والعمل؛ إنه سميع مجيب.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم

الدكتور عبد الرزاق بن محمود الحمد

الرياض ٥/٣/١٤١٢هـ

بين يدى الكتاب

إن الحمد لله نحمده، ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له.

وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

أما بعد: فإن من العلوم الإنسانية التي تتعلق بدراسة النفس البشرية: في مشاعرها، وعواطفها، وانفعالاتها، وأحاسيسها، وسلوكها، وأفكارها ـ ما تزال تفتقر إلى التأصيل الشرعي، الذي ينبثق من الكتاب والسنة، ويفيدُ مما وصل إليه الغرب في دراساته الحديثة حول ذلك.

ولعل من محاولات تأصيل هذا الكتيب ـ الذي نقدمه بين يديك أخي القارئ ـ أنه محاولة وجهد متواضع لدراسة إحدى العواطف والمشاعر الإنسانية التي قلَّما تصفو حياة فرد من ملابساتها، ومعاناتها، ولو لوقت يسير؛ تلك هي: «**عاطفة الحزن والاكتئاب**».

ومن الحزن ما يكون جِبِلِّيًّا في النفس؛ حيث تضيق بفوات أمر أو ذهابه.

كما أن من الحزن ما يكون اختياريًّا إراديًّا، يرتبط بالإيمان والعقيدة والفكر؛ حيث يحزن المرء لما يقع منافياً أو مخالفًا لعقيدته وفكره، فهو يحزن لما يحل بالمسلمين من مصائب وابتلاءات؛ وذلك لحبه للمسلمين عقيدةً وفكراً. وهذا يكون شديداً كلما زاد الإيمان في القلب، ويكون قليلاً كلما ضعف الإيمان.

ولذا نجد أن أهل الإيمان والإحسان أشد حزنًا على ضياع أمور الدين وأحكامه وشرائعه، وعلى ضياع مقدسات الإسلام، وديار المسلمين وما يصيبهم من بلاء من أهل الفسق والمعاصي؛ من الذين ينتسبون إلى الإسلام.

وفي هذه الرسالة ـ مع الزيادة والحذف التي كان أصلها محاضرة ـ لم يُكتب لصاحبها أن يقدمها بنفسه للقراء حيث حالت المنية بينه وبين ذلك.

وسيجد القارئ فوائد عديدة حول هذا الموضوع تجمع بين الفهم الشرعي الصحيح، وبين العلم الحديث؛ من متخصص في ميدانه، مَارس في آنٍ واحد، الطب النفسي،

والدعوة إلى الله، والتفقه في الدين، بجهد متواضع.

وحيث إن هذه الرسالة هي أُولى أعمال مؤلفها ـ رحمه الله ـ وحيث إنه تُوفيّ في مقتبل عمره، وقليل من يعرفه:

لذا رأيت أن أُتبع هذه المقدمة بترجمة له، تكون تعريفًا به، وذكرًا لمحاسنه، وتوطئة لما يتبع من أعماله.

أسأل الله أن ينفع بهذه الرسالة وما يتبعها من رسائل، وأن تكون في ميزان حسنات صاحبها يوم القيامة، ومحرّضًا للقراء على الدعوة له بظهر الغيب، ولمن ساهم في نشرها.

والله من وراء القصد. وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم.

الدكتور

عبد الرزاق بن محمود ياسين الحمد

الرياض ٢٤ / ١٠ / ١٤١٠هـ

ترجمة المؤلف

«يرحمه الله»

● هو الأخ الدكتور / أبو مبارك عبد الله بن مبارك بن يوسف الخاطر آل بوعنين. من تميم، وهو من سكان الدمام في المنطقة الشرقية. ولد عام ١٣٧٥هـ في مدينة الظهران.

● درس مراحل التعليم الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية في المنطقة الشرقية، ثم التحق بكلية الطب ـ جامعة الملك سعود بالرياض ـ وتخرج فيها عام ١٤٠٠هـ ـ ١٩٨٠م.

● ثم تم تعيينه معيداً في كلية الطب ـ جامعة الملك فيصل بالدمام ـ في قسم الطب النفسي.

● وابتُعث إلى بريطانيا للدراسات العليا في « معهد مودزلي » للطب في لندن ـ عام ١٩٨٣م ـ حيث حصل على « شهادة البورد » في الطب النفسي ـ من جامعة لندن عام ١٩٨٥م ـ .

● ثم حصل على « شهادة البورد » ـ الزمالة ـ من المجلس الطبي الأردني ـ عام ١٩٨٧م ـ .

● وعُيِّنَ مستشاراً في الطب النفسي في كلية الطب ـ جامعة الملك فيصل ـ .

● نشأ ـ رحمه الله ـ نشأة طيبة دفعته لأن يلحق بأهل الخير والصلاح، ويحرص على طلب العلم والتفقه في الدين، من خلال مجالسة العلماء، وطلبة العلم، مما حدا به أن يجرد نفسه للدعوة إلى الله، ونشر الخير والبذل في سبيل الله أينما كان، فكانت له أعمال نوجزها فيما يلي:

أولاً: أقام حلقة للعلم في لندن في عام ـ ١٩٨٣م ـ باللُّغتين العربية والإنجليزية، حيث كان عدد المنتظمين فيها يزيد على السبعين، وكان لها أثر طيب في نشر الخير والهدى، على أصول أهل السنة والجماعة، وبين الاتجاهات المنحرفة التي تناوش المسلمين هناك.

وكان الأفراد الذين استفادوا من الحلقة هم النواة التي ساهمت في خدمة المنتدى فيما بعد.

ثانياً: لقد كان ـ رحمه الله ـ أحد الذين شاركوا بجهد كبير في تنفيذ مشروع المنتدى الإسلامي في لندن في عام ١٩٨٦م، « والذي يقوم على نشر هذه الرسالة » كما يقوم بأنشطة وجهود مشكورة في العمل الإسلامي.

ومن أهم أعماله: إصدار «مجلة البيان» وإقامة دورات في العلوم الشرعية للدعاة إلى الله، وإقامة مدرسة إسلامية في لندن.

ثالثًا: ساهم بجهود طيبة في تأصيل الطب النفسي إسلاميًا، وذلك بمحاضرات كثيرة تطرقت إلى قضايا تربوية واجتماعية مهمة منها:

هذه الرسالة. وما سيطبع إن شاء الله، وهي :

١ ـ مدخل الشيطان على الصالحين.

٢ ـ فن التعامل مع الناس.

٣ ـ الهزيمة النفسية عند المسلمين.

رابعًا: لقد ساهم بدور كبير في وضع الصيغة النهائية لبرنامج الدراسات العليا «الزمالة» في الطب النفسي في كلية الطب ـ جامعة الملك فيصل بالدمام ـ والذي سيبدأ قريبًا، ليكون ثاني برنامج يمنح درجة التخصص العليا في هذا المجال في المملكة، بعد برنامج كلية الطب ـ جامعة الملك سعود بالرياض ـ .

تُوفّيَ ـ رحمه الله ـ فجر يوم السبت الموافق ٢ / ٦ / ١٤١٠هـ

الموافق ٣٠ / ١٢ / ١٩٨٩م ـ بنوبة ربو حادة، حيث كان يعاني من مرض الربو «الذبحة الصدرية» سنوات طويلة.

رحمه الله رحمةً واسعةً، وتغمده في جنّاته الفسيحة.

وما ترجمت له هذه الترجمة إطراءً ومدحًا، وإنما تخليدًا لذكراه الطيبة، وذلك أنه كان من الجنود المجهولين، فلا أقلّ من أن يُعرَّف به بعد وفاته.

أسأل الله أن يجمعنا به تحت ظلّ عرشه، مع أنبيائه، والصالحين من عباده، إنه سميع مجيب.

* * *

مقدمة المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه نستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، وسلم تسليمًا.

أما بعد:

● تعريف الحزن والاكتئاب:

الحزن والاكتئاب لفظان بمعنى واحد، ويختلفان في الشدة والمدة الزمنية.

● فالحُزْنُ تعرّفه العرب فيقولون: حزن الرجل حُزْنًا، وحَزَنًا، بمعنى اغْتَمَّ.

● وأما الاكتئاب فتقول العرب: كَئِبَ الرجل؛ أي تغيرتْ نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن.

واكتأب وجه الأرض؛ أي تغيَّر وضرب إلى السواد. فالكآبة والاكتئاب: هو الحزن الشديد[١].

● **والحزن:**

هو أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية، وهو ضد الفرح والسرور.

● فالحزن والفرح موجودان في الإنسان وهما فطريَّان، كما قال ـ سبحانه وتعالى ـ:

﴿ **وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ** ﴾[٢].

وقال ـ سبحانه ـ عن آدم عندما أنزله من الجنَّة:

﴿ **قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ**

---

(١) انظر لسان العرب والقاموس المحيط في معاني الحزن والاكتئاب.
والفرق بين الحزن والاكتئاب، وبين الخوف والقلق ما يلي:
* فالحزن على أمر قد فات.
* والخوف من أمر يأتي. وقد يعبر عن الخوف بالهمِّ أيضًا.
والذي يظهر أن الهمَّ والغم نتيجة تحصل بعد الحزن أو بعد الخوف والقلق.
والمناسبة لا تسمح بالبحث في ذلك تفصيلاً.

(٢) سورة النجم: آية ٤٣.

هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [1].

فبين ـ سبحانه ـ في هذه الآية أن من يتبع هداه فإنه لا يحزن؛ ومقتضى ذلك أن الذي لا يتبع هدى الله فإنه يحزن[2].

فالحزن شيء فطري ينتاب كل البشر عندما تقابلهم متاعب هذه الحياة الدنيا، ولا أحد يستثنى من ذلك، والأمثلة كثيرة في القرآن:

كحزن أم موسى، وحزن الأنبياء، وكحزن يعقوب على يوسف ـ عليهما السلام ـ وحزن الرسول ﷺ على قومه عندما لم يستجيبوا له، فقال ـ سبحانه وتعالى ـ:

﴿ وَلا يَحْزُنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ ﴾ [3].

وقال ـ سبحانه وتعالى ـ: **﴿ لَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ أَلاَّ**

(١) سورة البقرة: آية ٣٨.

(٢) الحزن في الآية هو الحزن الذي يكون يوم القيامة، فلا يحزن المؤمنون لحسن عاقبتهم، ويحزن الكفار لسوء العاقبة ولفوات الفرصة عليهم في الدنيا بأن لم يؤمنوا ولم يهتدوا.

(٣) سورة آل عمران: آية ١٧٦.

يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ ﴾ [1].

فالله سبحانه يهدئ من روع النبي ﷺ ويأمره بألا يحزن.

ومن الصحابة: كحزن أبي بكر ـ رضي الله عنه ـ في حادثة الهجرة يقول ـ تعالى ـ:

﴿ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾ [2].

ويقول عكرمة ـ رحمه الله ـ:

«ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن، ولكن اجعلوا الفرح شكرًا، والحزن صبرًا».

فالحزن يحصل لكل الناس، لكنه قضية وقتية، وإذا ما استمر وطال وقته صار اكتئابًا.

* * *

(١) سورة الشعراء : آية ٣.

(٢) سورة التوبة: آية ٤٠.

أنواع الحزن (١)

الأول: الحزن على فوات أمر دنيوي «وهذا أمر يجب أن نحرص على أن لا يحدث»[٢]؛ لأن هذه الدنيا لا تساوي شيئًا بالنسبة للآخرة.

فينبغي للإنسان أن يتغلب على هذا الحزن، ولذلك يقول ـ سبحانه وتعالى ـ:

﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا[٣] عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾[٤].

(١) التقسيم هنا باعتبار اختلاف الأسباب وليس باعتبار اختلاف النوع.

(٢) مقصود «المحاضر» أنه يجب أن لا نتمادى في الحزن على فوات أمور الدنيا جزعًا وردًّا لقضاء الله وقدره، وأمّا حصول الحزن فهو أمر جِبِلّي فطري، كما سيأتي لاحقًا.

(٣) الأسى هو الحزن والندم.

(٤) سورة الحديد: آية ٢٢، ٢٣.

الثاني: هو حزن مطلوب ويمتدحه الله ـ سبحانه وتعالى ـ: وهو «الحزن»[١] على أمر من أمور الدين، لكنه حزن يدفع إلى العمل ولا يثبط مثل:

حزن الفقراء في غزوة تبوك؛ «الذين جاؤوا إلى رسول الله ﷺ يسألونه أن يحملهم معه إلى الجهاد، فلم يجد الرسول ﷺ ما يحملهم عليه، فرجعوا وقد أصابهم الحزن والضيق والكدر»[٢]؛ فامتدحهم الله سبحانه وتعالى بقوله:

﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوا وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنفِقُونَ﴾[٣].

ومن هذا النوع ما حدث بعد وفاة الرسول ﷺ التي كانت أعظم المصائب التي مرت على المسلمين؛ فبعد وفاته ﷺ ذهب أبو بكر وعمر ـ رضي الله عنهما ـ إلى أم أيمن

(١) وهو الحزن الإرادي الذي يتعلق بفكر المرء وعقيدته، ويزيد وينقص بزيادة الإيمان ونقصه.

(٢) انظر تفسير ابن كثير ٢ / ٣٨٢، ٣٨٣.
وانظر البخاري، في كتاب المغازي، أسباب غزوة تبوك ٥ /١٢٨، ١٢٩.

(٣) سورة التوبة: آية ٩٢.

يزورانها، فلما انتهيا إليها «بكت» فقالا: ما يبكيك؟! فما عند الله خير لرسوله، قالت: والله ما أبكي ـ ألا أكون لا أعلم أن ما عند الله خير لرسوله ـ ولكن أبكي لأن الوحي انقطع من السماء؛ فهيجتهما على البكاء، فجعلا يبكيان»[1].

إذن: فحزن أم أيمن ـ رضي الله عنهما ـ كان لانقطاع الوحي، لا لموت النبي ﷺ وحسب.

وهذه الأحزان ينبغي أن لا تستمر، بل علينا أن نعتبرها طارئة، ولنتجاوزها إلى حياة العمل والإنتاج. ولا ينبغي أن يوجد عندنا أعياد حزن وأعياد نكسات نحتفل بها، وهذا ما درج عليه أهل القرون المفضلة؛ فالصحابة ـ رضوان الله عليهم ـ لم يقيموا مجالس لذكرى وفاة الرسول ﷺ في كل عام، وكذلك لم يخصص النبي ﷺ يومًا يتذكر فيه الأحزان كوفاة عمه حمزة ـ رضي الله عنه ـ وغيره.

---

(١) أخرجه مسلم، في كتاب الفضائل، باب من فضائل أم أيمن ـ رضي الله عنها ـ، صحيح مسلم ٤/ ١٩٠٧، ١٩٠٨.

مرض الاكتئاب

وبعد أن تكلمت عن الحزن عمومًا، أتحدث عن مرض الاكتئاب، فأقول :

أولاً : أعراضه : تتمثل أعراض الاكتئاب من واقع ما نراه في العيادات النفسية : بالشعور بالحزن والضيق، ويسميه بعض الناس (كتمة) أو (ضيق في الصدر) ويصاحبه بكاء، وعدم شهية للطعام، وقلة الرغبة في فعل أي شيء .

ولذلك فالمريض بالاكتئاب تقل إنتاجيته، ويقل تركيزه، ويبدأ بالشعور بالنسيان، وقد يفكر في أن هذه الحياة لا تساوي شيئًا، وأنه هو نفسه حقير لا يساوي شيئًا، وأن هذه الدنيا لا تستحق أن يعيش فيها الإنسان، وقد يتمنى الموت ويفكر في الانتحار .

ويصحب ذلك اضطرابات في النوم وانخفاض في الوزن؛ فالمرأة قد تقف عادتها الشهرية، والرجل قد يصاب بالضعف الجنسي، وقد يتوهم المريض بوجود أمراض معينة لديه .

« وقد يسمع أصواتًا غريبة تكلمه »[1] وتلومه وتُوبّخه؛

(١) وهذه الأصوات لا يستطيع المريض تحديد مصدرها إلا تخرصًا وهي ما يسمى بالهلاوس وهي نادرة في مرض الاكتئاب .

فيلوم نفسه، ويشعر بالذنب الشديد على أشياء تافهة فعلها سابقًا تؤدي به إلى القعود عن العمل .

ومما هو معلوم أن الشعور بالذنب أمر مطلوب؛ إذا كان هذا الشعور يدفع الإنسان إلى الإنتاجية وإلى التوبة وإلى التقدم .

وأما الشعور بالذنب الذي يثبط الهمة، ويُقعد عن العمل؛ فهو ما أشرنا إليه من كونه أحد أعراض الاكتئاب .

والمكتئب قد يقتل غيره بسبب الاكتئاب أحيانًا؛ وهذا القتل يختلف عن غيره؛ إذ إن المكتئب يُصَوَّرُ له أن ما فعله هو رحمة لذلك الغير ـ الذي يكون ـ عادةً ـ الزوجة أو الأبناء؛ ومثاله ما ينشر في بعض الجرائد التي تهتم بهذه القضايا تحت عنوان : « لا تقرأ هذا الخبر » فيذكر مثلاً :

« أن رجلاً قتل أولاده الخمسة ثم زوجته ثم قتل نفسه »[1] .

وهذا القاتل يكون عادة مصاباً بحالة اكتئاب، فيقول لنفسه : « إن هذه الدنيا لا تساوي شيئًا، وفيها مضرة، ولا تستحق أن يعيش لها الإنسان، فرحمة بأولادي وزوجتي

(١) ويحصل هذا نادراً، ويكون بسبب اليأس وفقدان الأمل الذي يشعر به مريض الاكتئاب، وهو من باب القتل للنفس، وللآخرين ليريحهم من الحياة البائسة كما يصور له .

سأقتلهم؛ لأنني لا أريدهم أن يعيشوا هذه الحياة التعيسة فيقتلهم ويقتل نفسه».

ثانيًا : أسبابه:

وهذه الأعراض لها أسباب خارجية وداخلية:

(أ) الأسباب الخارجية:

وهي ما تكون من خارج الإنسان ذاته، ومنها:

١ ـ الأسباب البيئية: كأحداث الدنيا، فمثلاً عندما يفقد الإنسان شيئًا عزيزًا عليه، سواء كان إنسانًا أو مالاً أو مكانة اجتماعية، فإن هذا الإنسان يمر بمراحل معينة في رد الفعل لذلك الفقد، وهي:

المرحلة الأولى:

وهي «مرحلة الإنكار وعدم التصديق»؛ فلا يصدق بالذي حصل. ويقول: أنا لا أصدق ما تقولون، ولا أظن أن ذلك يحصل، اذهبوا... وتأكدوا، وذلك لكي يهوِّن على نفسه المصيبة.

المرحلة الثانية:

«تبلُّد الشعور» فلا يحس بالحزن؛ ولعلك قد لاحظت

ذلك في بعض الناس عندما يموت له قريب فيشعر كأنه لم يحدث شيء فلا يحزن.

وهذه المرحلة لا تتعدى ـ عادة ـ أسبوعين.

المرحلة الثالثة:

وهي مرحلة البكاء وضيق الصدر، وعدم الرغبة في أي شيء من الطعام أو الجنس أو غيره، مع باقي أعراض الاكتئاب بشكل خفيف كما ذكرناها قبل قليل.

المرحلة الرابعة:

وهي مرحلة قبول الأمر والتسليم للواقع، والاستمرار في الحياة الدنيا؛ وهذه المراحل لا تزيد مدتها جميعًا عن ستة أشهر[١].

فإذا جاء إنسان وقد فقد عزيزًا عليه منذ سنة أو سنتين، وكلما تذكره يبكي ويضطرب، وتكون الحالة شديدة جداً إلى درجة أنه يترك وظيفته وينعزل؛ فيكون هذا اكتئابًا[٢].

(١) وإن كان ذلك يختلف من مجتمع لآخر.

(٢) في هذه الحالة توجد ـ عادة ـ أعراض الاكتئاب بشكل واضح. وأما البكاء عند التذكر فقط مع أن أمور الفرد الأخرى جميعها طبيعية فهذا أمر عادي وليس بمرض.

٢ ـ الأدوية :

فقد ثبت في الدراسات والتجارب أن بعض الأدوية يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الدماغ؛ فيؤدي ذلك إلى ظهور آثار جانبية «بسبب هذه الأدوية»[١] منها الاكتئاب .

٣ ـ المخدرات :

فبعض المخدرات تسبب الاكتئاب بنفسها، وبعضها إذا توقف عنها الإنسان .

فمثلاً : الخمر ترتبط بالاكتئاب ارتباطًا وثيقًا، وبذلك ترتبط بالانتحار أيضًا .

وكذلك الحبوب المنبهة التي يستخدمها بعض الشباب أو سائقو الشاحنات لتوقظهم طوال الطريق؛ وهذه الحبوب فيها مادة الأمفيتامين التي إذا توقف عنها متعاطيها أصيب بالحزن، فيأخذها ليُذهب الحزن، وهكذا يبقى المدمن في دوامة لا يخرج منها .

---

(١) مثل أدوية ضغط الدم وهبوط القلب، وكذلك الأدوية المستخدمة في علاج الروماتيزم .

(ب) الأسباب الداخلية :

وهي ما يتعلق بالوراثة، أو التركيب الداخلي العضوي لخلايا الدماغ، أو الأمراض العضوية الداخلية في الجسم ومنها :

١ ـ عوامل الوراثة :

فقد ثبت بالدراسات الطبية أن بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بالاكتئاب، «وبعض المرضى لديهم أقرباء مصابون بالاكتئاب»[١] .

٢ ـ الأمراض العضوية :

فمثلاً : نقص هرمونات الغدة الدرقية يؤدي للاكتئاب، وكذلك نقص الفيتامينات كفيتامين ب ١٢ .

٣ ـ أسباب غير معروفة :

فقد يصاب الإنسان بالاكتئاب بدون أي سبب واضح[٢] .

---

(١) وهذا في الغالب واحد من العوامل المتعددة ولا يعني أن كل مريض بالاكتئاب سوف يصاب أقرباؤه أو أولاده بالمرض .

(٢) المقصود أنها لم تكتشف بعد، وإن كانت الدراسات الأولية توصلت إلى بعضها .

«ومما سبق يتبين لنا بوضوح أن الاكتئاب ليس منحصراً في المصائب والأسباب الخارجية فحسب»[1] بل له أسباب أخرى. وليس كما يظن كثير من الناس أنه إذا اكتأب فهو بسبب نقص إيمانه أو دينه ـ فقط ـ فيزداد حزناً على حزنه؛ لأنه استنتج استنتاجاً ليس بالضرورة أن يكون صحيحاً.

ومسألة الاستنتاجات الخاطئة تجرنا إلى الحديث عن قضية مهمة لاحظت أهميتها من خلال مقابلتي لكثير من مرضى الاكتئاب، وهي تُشْكِلُ على كثير منهم؛ حيث يقع البعض في أمور يظن أنها محرمة؛ فيحزن زيادة على حزنه لفعلها.

ولذا أقول: إن هناك أشياء جائزة شرعًا؛ وهي: كالحركات والمشاعر والأعمال اللا إرادية، فهذه لا يُحاسب عليها العبدُ: كضيق الصدر مثلاً، أو دمعة العين، أو الأفكار والخواطر التي ترد على ذهنه؛ فهذه لا يملك المرء أن يتحكم فيها، ولا يحاسب عليها فقد قال ﷺ:

«إن الله غفر عن أمتي ما حدثت به أنفسها ما لم تقل أو

(١) في الغالب أن الاكتئاب لا يحدث بتأثير سبب واحد وإنما بتفاعل هذه الأسباب جميعها: الداخلية والخارجية بعضها مع بعض،حيث يظهر الاكتئاب نتيجة لذلك.

تعمل»[1]. وجاء في البخاري:

«أن الرسول ﷺ زار سعد بن عبادة في مرضه ومعه الصحابة، فبكى ـ عليه الصلاة والسلام ـ فلما رأى القوم بكاءه بكوا، فقال ﷺ: «ألا تسمعون أن الله لا يعذب بدمع العين، ولا بحزن القلب، ولكن يعذب بهذا أو يرحم ـ وأشار إلى لسانه»[2].

فالإنسان يُعَذَّبُ عندما يقول كلامًا لا يُرْضِي الله ـ عز وجل ـ وأكثر من هذا ما حصل من رسول الله ﷺ؛ فقد دمعت عيناه على ابن ابنته لما كان يُحتضر، فسئل عن ذلك فقال: «هذه رحمة جعلها الله في قلوب عباده»[3] متفق عليه.

(١) أخرجه البخاري، في كتاب الطلاق، باب الطلاق في الإغلاق.. ٦/١٦٨، ١٦٩. ومسلم، في كتاب الإيمان، باب تجاوز الله عن حديث النفس، ١/١١٦، ١١٧.

(٢) أخرجه البخاري، في كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، ٢/٨٥. ومسلم، في كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت، ٢/٦٣٦.

(٣) أخرجه البخاري، في كتاب الجنائز، باب قول النبي ﷺ، يعذب الميت ببعض بكاء أهله...، ٢/٧٩، ٨٠. ومسلم، في كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت ٢/٦٣٦.

أما السلوك الإرادي الذي يستطيع أن يتحكم العبد من خلاله بفعله، قولاً كان أو فعلاً، فهذا يحاسب عليه؛ كلطم الخدود، وشق الجيوب، والتلفظ بتمني الموت كأن يقول: «يا ليتني أموت، اللهم خذ روحي» أو كالاعتراض على القدر، أو قوله: «لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا» وكأنه يريد أن يغيِّر القدر، أو كالنياحة، أو الانتحار، أو محاولة الانتحار.

والأدلة على ذلك كثيرة منها:

قوله ﷺ: «ليس منّا من لطم الخدود، وشق الجيوب، ودعا بدعوى الجاهلية»(١). رواه البخاري.

وقال ﷺ: «لا يتمنين أحدكم الموت لضر نزل به؛ فإن كان لا بد متمنياً؛ فليقل: اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي»(٢).

وقد قال خَبَّاب ـ رضي الله عنه ـ في حديث البخاري:

---

(١) أخرجه البخاري، في كتاب الجنائز، باب ليس منا من شق الجيوب، وباب ليس منا من ضرب الخدود، ٢/٨٢، ٨٣.

(٢) أخرجه البخاري، في كتاب المرضى، باب تمني المريض الموت. وفي كتاب الدعوات، باب الدعاء بالموت والحياة، ٧/١٠، ١٥٥.

«لولا أن الرسول ﷺ نهانا أن ندعو بالموت لدعوت به»(١) فالقضية هنا في الفعل لا في مجرد الفكرة.

وقال سبحانه وتعالى في قتل النفس:

﴿ وَلا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ (٢).

وفي الصحيحين ما جاء عن النبي ﷺ:

«من قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالداً مُخَلَّداً فيها أبداً، ومن شرب سُمًّا فقتل نفسه فهو يتحسَّاه في نار جهنم خالداً مُخَلَّداً فيها أبداً، ومن تردَّى من جبل فقتل نفسه فإنه يتردى في نار جهنم خالداً مُخَلَّداً فيها أبداً»(٣).

ولعلنا هنا نوضح نقطة قد تخفى على بعض الناس ألا وهي أن العقاب المتوعَّد به في النصوص لمن يقتل نفسه، إنما

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب المرضى، باب تمني المريض الموت. وفي كتاب الدعوات، باب الدعاء بالموت والحياة، ٧/١٠، ١٥٥.

(٢) سورة النساء، آية: ٢٩.

(٣) أخرجه البخاري، في كتاب الطب، باب شرب السم والدواء به، ٧/٣٢.

ومسلم، في كتاب غلظ تحريم قتل الإنسان نفسه، ١/١٠٣، ١٠٤.

يكون للقاتل المكلَّف؛ لأن بعض أنواع الاكتئاب الشديد جداً والذي يسمى: (الاكتئاب الذهاني) لا يكون المصاب به في وعيه بل هو مرفوع عنه التكليف لمرضه، وقد يقتل نفسه فيبقى أمره إلى الله ـ سبحانه وتعالى ـ فنحن لا نجزم أن كل من قتل نفسه هو من أهل الوعيد.

ولذلك إذا جاءنا المريض وكان من هذا النوع فيكون الطبيب النفسي هو المسؤول عنه وهو الذي يعالجه وقد يجبره على العلاج؛ لأنه ليس في وعيه، أمّا الإنسان الواعي فالقضية تعود إليه وهوالمحاسَبُ عن أفعاله.

وبالمناسبة: فإن من الناس من يتساهل في هذه القضية، فمنهم من يأخذ الحبوب ليموت ـ أي يقتل نفسه ـ وقد تنجح المحاولة فعلاً؛ فيموت منتحراً؛ والعياذ بالله.

* * *

ما هو العلاج؟

والآن، وبعد أن استعرضنا موضوع الحزن والاكتئاب يأتي السؤال المهم:

ما هو العلاج؟

فنقول وبالله التوفيق:

إن في القرآن والسنة الوقايةَ والعلاجَ لحالات الحزن والاكتئاب، وخاصة ما كان منها لأسباب خارجية، وهذا من رحمة الله ـ سبحانه وتعالى ـ بعباده؛ إذ إنه ـ سبحانه ـ جعل القرآن شفاءً ورحمة للمؤمنين، وما عليهم سوى العودة إليه وإلى سنة المصطفى ﷺ ليفوزوا بالسعادة والراحة في الدارين[١].

أولاً: العقيدة:

إن للعقيدة أثراً كبيراً في الوقاية وعلاج الاكتئاب. والعقيدة نسمع عنها كثيراً، ولكن كثيراً من الناس لا يعلمون مدلول هذه الكلمة، وما مقتضاها، وما نتائجها.

وللعقيدة أثر كبير على مشاعر الإنسان وسلوكه.

---

(١) وهذا فيما لم يكن مرضًا نفسيًا يحتاج إلى علاج؟! وحتى المرض النفسي يعالج بالقرآن والسنة.

وسنستعرض بعض جوانبها، وأثر هذه الجوانب في الوقاية من الاكتئاب وعلاجه:

(أ) في القضاء والقدر:

عقيدتنا ـ نحن المسلمين ـ في القضاء والقدر تمنعنا من الحزن الشديد؛ ففي الحديث الصحيح الذي رواه الترمذي ـ رحمه الله ـ عن ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ جاء فيه قول النبي ﷺ:

«واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك»[١].

وفي رواية أخرى:

«واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك»[٢].

فعندما يعلم الإنسان أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة،

---

(١) انظر صحيح سنن الترمذي (للألباني)، ٢/٣٠٨، ٣٠٩.
(٢) أخرجه أبو داود، في كتاب السنة، باب في القدر، ٥/٧٥.
وابن ماجه، في المقدمة، باب في القدر، ١/٣٠.
وانظر صحيح الجامع الصغير، ٥/٥٧، ٥٨، حديث رقم ٥١٢٠.

فإنه لا يحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن هؤلاء البشر الذين حوله لا يستطيعون أن يضروه ولا أن ينفعوه إلا بقدر الله؟ فلِمَ القلق إذن، ولِمَ الحزن الشديد؟

ويقول الله سبحانه:

﴿ **مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ** ﴾ (١).

ونقف قليلاً عند هذه الآية مع سيد قطب ـ رحمه الله ـ في ظلال هذه الآية إذ يقول ـ بشيء من التصرف ـ:

«فاتساع أفق النظر والتعامل مع الوجود الكبير، وتصور الأزل والأبد، ورؤية الأحداث في مواضعها المقدرة في علم الله، الثابتة في تصميم الكون، كل ذلك يجعل النفس أفسح وأكبر وأكثر ثباتاً ورزانة في مواجهة الأحداث العابرة».

وقال رحمه الله ـ بشيء من التصرف ـ:

«إن الإنسان يجزع ويستطار وتستخفه الأحداث حين

(١) سورة الحديد، آية: ٢٢، ٢٣.

ينفصل بذاته عن الوجود ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير، فأما حين يستقر في تصوره وشعوره أنه هو والأحداث التي تمر به وتمر بغيره، والأرض كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على السواء، فلا يأسى على فائت أسى يضعفه ويزلزله، ولا يفرح بحاصل فرحاً يستخفه ويذهله؛ ولكن يمضي مع قدر الله في طواعية وفي رضى، رضى العارف المدرك أن ما هو كائن هو الذي ينبغي أن يكون»(١).

وبعد هذا الكلام الجميل الذي يقطر رقة وعذوبة نقول:

إن بعض الناس يفوته مال يخسره في تجارة، أو تفوته زوجة ما، أو يموت له طفل، أو يخسر وظيفته أو مكانته، فإذا به يجزع؛ فلو تصور هذا الأمر وهذه المصيبة: أنها مقدرة من عند الله ـ سبحانه ـ في كتاب فإنه لا يحزن على فائت: ﴿ **لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ** ﴾ وبالمقابل فلا ينبغي له أن

(١) وهذا يتكامل ويتسق مع الأخذ بالأسباب والعمل، وبذل الجهد، والسعي للبعد عن المشكلات والصراعات ومسببات الحزن والاكتئاب، أو بعد وقوعه بالعمل على تخفيفه بالمقارنة والعلاج.

يفرح فرحًا شديداً: ﴿ **وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ** ﴾ لأن ما آتانا هو مقدر أيضًا، والفرح الشديد قد يأتي بالغرور والاختيال والتكبر: ﴿ **إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ** ﴾[1] .

فهنا إذن عدم الفرح الشديد بشيء قد حصل، يجعل الإنسان متواضعًا بعيداً عن التكبر والخيلاء، وفي نفس الوقت يعلم احتمالاً أنه سيفقد هذا الشيء في يوم من الأيام، فإذا فقده وقد كان فرح به فرحًا شديداً فسيحزن عليه حزنًا شديداً أيضًا.

ولكن إذا قبلها على أنها من قدر الله فسيقبلها بارتياح وتوازن في مشاعره؛ وهذه هي النتيجة؛ فعندما يتزن الإنسان في مشاعره في قبول المصائب أو الأفراح فإنه يكون مطمئنًا في حياته ومستقراً بها أيضًا.

(ب) الإيمان باليوم الآخر:

إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الدنيا لا تساوي شيئًا؛ فهي قصيرة جداً.

فعندما يفقد عزيزاً يعرف أنه سيلتقي به في الآخرة ـ إن شاء الله ـ، والذي يؤمن بالآخرة يتصور أن كل هذه الدنيا لا

(١) سورة لقمان، آية: ١٨ .

تساوي عند الله شيئًا بالنسبة للآخرة، فعندما يفقد جزءاً صغيراً من هذه الدنيا فإنه لا يحزن الحزن الشديد، ويتذكر قول الرسول ﷺ: « لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء »[1] رواه الترمذي « بسند صحيح ».

ومن أقوى الأدلة على أن الإيمان باليوم الآخر يخفف الحزن وَيُسَلّي المؤمن؛ حادثة وفاة إبراهيم ابن الرسول ﷺ، فقد ورد في الحديث الحسن:

« أن الرسول ﷺ حزن على وفاة ابنه، وقال: تدمع العين، ويحزن القلب، ولا نقول ما يسخط الرب، ولولا أنه ـ وهنا الشاهد ـ وعدٌ صادق، وموعود جامع، وأن الآخر منا يتبع الأول، لوجدنا عليك يا إبراهيم وجداً، وإنا بك يا إبراهيم

(١) أخرجه الترمذي، في كتاب الزهد، باب ما جاء في هوان الدنيا على الله، ٣ / ٣٨٣ .
ـ وقال الترمذي ـ هذا حديث صحيح غريب من هذا الوجه.
قال صاحب الشرح: قال في الزوائد: وفيه زكريا بن منظور، ضعيف، وفيه: إن أصل المتن صحيح. انتهى.
وانظر صحيح الجامع الصغير ٥١٦٨، ٥ /٦٨، والأحاديث الصحيحة حديث رقم ٩٤٠ .

لمحزونون»(١) رواه البيهقي بسند صحيح.

يعني: لولا أنا نؤمن باليوم الآخر لحزنا عليك حزنًا شديداً.

إذن: كان الإيمان باليوم الآخر وقاية لرسول الله ﷺ. فإن كان إيماننا قوياً صادقًا باليوم الآخر فإنه سيجعلنا نتقبل الأحداث ونمتصها امتصاصاً بحيث لا يكون لها تأثير سلبي علينا.

(ج) الإيمان بأسماء الله وصفاته:

يعتقد بعض الناس أن الإيمان بالأسماء والصفات مسألة عقدية ذهنية مجردة؛ كأن نؤمن بأن الله هو الملك، وأنه الحكيم القادر الباسط المعطي... وغير ذلك، دون أن يكون لهذه الصفات والأسماء مدلول وأثر في حياة المسلم؛ ولذلك فهؤلاء لا يستفيدون من إيمانهم هذا الاستفادة المرجوة والحقّة.

---

(١) رواه ابن ماجه، في كتاب الجنائز، باب ما جاء في البكاء على الميت، ١/ ٥٠٦، ٥٠٧.

وقال صاحب الشرح: قال في الزوائد: إسناده حسن. رواه البخاري ومسلم وأبو داود من حديث أنس.

والحق أن الإيمان بها ليس مجرداً، إنما له تأثير في واقع الإنسان؛ فالمسلم الذي يؤمن بأن الله هو الملك، يؤمن بأنه له ـ سبحانه ـ الحق في المنع والعطاء، فلا يعترض عليه.

والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يُقدّر شيئًا إلا لحكمة ـ سواء أدركها الإنسان ذو العقل القاصر أم لم يدركها ـ هذا يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيراً له، وقد تخفى الحكمة أو بعضها على الناس وقد يكتشفونها أو يكتشفون بعضها في وقت لاحق.

ولذلك أمثلة نذكر منها قصة ورد ذكرها في القرآن ألا وهي قصة الخضر مع موسى ـ عليه السلام ـ، والتي ذُكِرَتْ في سورة الكهف. ففي هذه القصة جرى ضمن أحداثها أنْ قتل الخضر غلاماً فتعجب موسى ـ عليه السلام ـ وأنكر عليه قائلاً: ﴿**أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَّقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُّكْرًا**﴾(١).

فبين له الخضر لاحقًا السبب قال: ﴿**وَأَمَّا الْغُلامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَن يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا (٨٠) فَأَرَدْنَا أَن يُبْدِلَهُمَا رَبُّهُمَا خَيْرًا مِّنْهُ زَكَاةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا**﴾(٢).

(١، ٢) سورة الكهف، آية ٧٤، ٨٠، ٨١.

فالذي ظهر لموسى ـ وقد يكون للأبوين أيضًا ـ أنَّ قتل الغلام كان مصيبة من المصائب؛ بينما الحقيقة أن الله أنزل رحمته على الأبوين؛ لأنهما مؤمنان يحبهما الله ـ تعالى ـ فعلم ـ سبحانه ـ ما هو الأصلح لهما فقدَّر قتل الغلام.

وتحضرنا في هذا المقام قصص واقعية كثيرة تظهر فيها حكمة الله ـ عز وجل ـ في أمور كان قد بدا للناس في ظاهرها أنها مصيبة، والواقع غير ذلك؛ إذ تبين فيما بعد أن هذه المصيبة ما هي في حقيقتها إلا نعمة من نعم الله ـ عز وجل ـ ومن هذه القصص:

● ما حصل في عام ١٤٠٠هـ عندما احترقت إحدى الطائرات في مطار الرياض، ومات في تلك الكارثة ٣٠١ شخص، ـ وقد حضرتُ القصة بنفسي ـ وقد حدثني أحد الأشخاص الذين نجوا ـ وكان يعمل في العيادة النفسية في الرياض ـ قائلاً:

كنت أريد السفر على تلك الرحلة، ولما وصلت إلى المطار وأوقفت سيارتي في الموقف نسيت مفتاح السيارة خطأ بداخلها، فأمضيت بعض الوقت في البحث عن وسيلة

لإخراج المفتاح وأنا خائف أن تفوتني الطائرة، وأخرجت المفتاح، ثم توجهت إلى صالة الركاب وإذا الطائرة قد أقلعت، فأصابني شيء من الضيق، ثم صدمت بخبر احتراق الطائرة ـ ثم يضيف هذا الشخص قائلاً ـ:

فالحمد لله الذي وهبني عمرًا جديداً.

● **والقصة الثانية**: عن تلك الطائرة نفسها، أن أحد المسافرين كان يجلس في صالة السفر بعد أن أخذ بطاقة صعود الطائرة، وجلس ينتظر على أحد المقاعد وإذا النعاس يغلبه، ونادى المنادي على الركاب يطلب منهم الصعود إلى الطائرة وصاحبنا نائم فلم يسمعه، وعندما استيقظ فزعًا إذا به يكتشف أن الرحلة قد فاتته، فأخذ يطلب من الموظف أن يعينه على الصعود إليها ولكن لم يعد هناك مجال؛ فقد ذهب الركاب. فغضب هذا الرجل غضبًا شديداً، وتضايق كثيرًا، وتشاجر مع الموظف، وما أن مرت ربع ساعة حتى نزلت الطائرة على المدرج ثانية، ولكنها كانت تحترق، وحصل لها وللركاب ما حصل، وصاحبنا في غاية الدهشة والذهول لما يحدث.

فعندما تتذكر هذه القصص وما شابهها وتبقيها في

ذهنك فإنه ما أن تفوتك الطائرة مثلاً لسبب ليس في تقديرك، أو يفوتك أمرٌ آخر: كمالٍ، أو وظيفة، أو غير ذلك؛ إلا وتعلم أن الخير ما يقدره لك الرب ـ سبحانه وتعالى ـ، وبهذا تكون قد حققت جزءاً من الإيمان بأسماء الله وصفاته.

(د) مفهوم المسلم للمصائب والأحزان:

إنه مفهوم خاصٌ بالمسلمين، جديرٌ بأن يكتب بماء الذهب، وأمّا الذين لا يعيشون هذا المفهوم فإن حياتهم تسير في نكد وضنك.

أمّا المسلم فإنه يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، ألم يقل رسول الله ﷺ: «إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم»[1]. رواه أحمد.

كما أنه يؤمن بأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان، ويذكر حديث رسول الله ﷺ: «أشد الناس بلاءً: الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل»[2]. رواه الطبراني.

---

(١) ٥/٤٢٧، ٤٢٩.
وانظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٧٠٢.
(٢) انظر صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣.

فكلما زاد الإيمان زاد الابتلاء، وكلما كان الابتلاء هيّنًا، كان الإيمان على قَدْرِه[1].

ويؤمن المسلم أيضًا: بأنه بمجرد حصول المصيبة فإنه سيؤجر عليها ـ ناهيك عن موضوع الصبر عليها ـ فرسولنا محمد ﷺ يقول:

«ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم؛ حتى الشوكة يشاكها إلا كفَّر الله بها من خطاياه»[2]. رواه أحمد والشيخان.

فإذا اعتقد المسلم هذا؛ فإنه يطمئن بإيمانه بالله، ويزداد توكله على الله واستسلامه لِقَدَرِه.

---

(١) ويشهد لذلك حديث رسول الله ﷺ: «فإن كان في دينه صلبة اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلي على قدر دينه». انظر صحيح الجامع الصغير رقم الحديث ١٠٠٣.
(٢) أخرجه البخاري في صحيحه، في كتاب المرض، باب ما جاء في كفارة المرض...، ٧/٢.
ومسلم، في كتاب البر، باب ثواب المؤمن فيما يصيبه...، ٤/١٩٩٠، ١٩٩٢م.
وأحمد في المسند، ٢/٣٠٣، ٣٣٥.

فكيف إذا أضاف إلى ما سبق صبره على المصيبة؟ لا شك أن في الصبر على المصائب أجرًا عظيمًا عند الله ـ سبحانه وتعالى ـ.

يقول الله ـ عز وجل ـ:

﴿ **إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ** ﴾ [1].

فالمؤمن في كل أحواله في خير.

روى مسلم في صحيحه أن رسول الله ﷺ قال: «عجبًا لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له» [2].

فمفهومنا عن الابتلاء مفهوم خاص وعظيم تكتب فيه مجلدات، ويمكنه بمفرده أن يَقِينَا المشكلات ويقينا الحزن ـ بإذن الله تعالى ـ.

ولعلك يا أخي القارئ قد أحسست بأثر هذه الأحاديث

---

(١) سورة الزمر، آية: ١٠.

(٢) أخرجه مسلم، في كتاب الزهد، باب المؤمن أمره كله خير. ٤/ ٢٢٧.

ومدلولها على نفسك، وإضافة إلى ذلك فهنالك الرصيد العملي التجريبي الواقعي لهذه الأمة العظيمة ـ أمة الإسلام ـ وسأضرب لذلك مثالين:

● **المثال الأول:**

لامرأة ـ والنساء عادة أقلّ صبراً على المصائب وأكثر تأثراً بها ـ وهذه المرأة هي الخنساء ـ رضي الله عنها ـ الشاعرة المشهورة.

والخنساء اسمها: «تماضر بنت عمرو» كانت في جاهليتها تَنْظِمُ البيت أو البيتين من الشعر حتى توفي أخوها صخر، فحزنت عليه حزنًا شديداً، فكتبت القصائد الطويلة المؤثرة البليغة ـ والتي ما زال بعضها يُدرَّس للناشئة في المدارس ـ ترثي أخاها وتذكر مآثره، قالت:

تبكي خناس على صخر وحُقَّ لها

أنْ رابها الدهر، إنّ الدهر ضرار

وقالت:

يذكرني طلوع الشمس صخراً

وأبكيه لكل غروب شمس

ولولا كـــثـــرة البـــاكين حـــولي

على إخـــوانهم لقـــتلت نفـــسي

أي إنه لو لم يُوجد أناس مثلي مات إخوانهم وهم يبكونهم فيواسونني لكنت قتلت نفسي من الحزن.

هذه المرأة هي نفسها لم يتغير فيها شيء إلا أنها أسلمت وآمنت بالله رب العالمين، فأثرت فيها العقيدة الربانية، وبعد أن أسلمت ودخلت هي وأبناؤها الأربعة في الإسلام، الذين اشتركوا في معركة القادسية، وكانت ليلة المعركة تحثهم على الجهاد في سبيل الله، وما كاد ينتهي يوم المعركة حتى وصل إليها نبأ استشهادهم جميعًا في يوم واحد.

الله أكبر، أي مصيبة هذه لتلك المرأة وقد فقدت أربعة من أبنائها في يوم واحد؟ وماذا كان متوقعًا منها وقد ملأت الدنيا صراخًا ونحيبًا ورثاءً على أخيها صخر الذي مات في الجاهلية؟ أتدرون ماذا فعلت؟

فعندما وصلها خبر أبنائها؛ لم تزد - رحمها الله وأرضاها - على أن قالت: «الحمد لله الذي شرفني بقتلهم جميعًا، وأرجو من ربّي أن يجمعني بهم في مستقر رحمته».

سبحان الله ... أهذا كل ما هنالك!!

نعم وربِّي، فلا قصائد رثاء ولا قصائد حزن، ولا أي تصرف جاهلي؛ من لطم الخدود وشق الجيوب أو النياحة. فما الذي تغير في هذه المرأة؟!!

إنه الإيمان بالله، وباليوم الآخر، وبالقضاء والقدر، وذاك بمفهوم الآخرة والثواب الجزيل عند الله، وبمفهوم الشهادة وما أعده الله للشهداء من نعيم مقيم.

هذا ما تغير في تلك المرأة العظيمة، فبرغم أنها قد كبر سنها - وكبير السن يتأثر أكثر من غيره بالأحداث - ورغم أنها امرأة - والاكتئاب يصيب النساء أكثر - إلا أن الصبر والإيمان بالله؛ هو الذي يفعل فعله في نفوس المؤمنين.

● **المثال الثاني:**

اورده ابن الجوزي - رحمه الله - في كتابه الرائع: (صيد الخاطر). وهذا الكتاب أنصح أن يُقرأ؛ لأن فيه كلامًا يمس النفس.

يحدث ابن الجوزي - رحمه الله - في هذا الكتاب بأنه أصيب ببلية من البلايا فدعا الله أن يكشف هذه البلية، فتأخرت الإجابة.

فيقول - رحمه الله -:

«قلت في نفسي: وهذه أيضًا (أي تأخر الإجابة) من البلاء. فجاءه شيطان يوسوس له، فقال ابن الجوزي له: اخسأ يا لعين، ما جعلتك قاضيًا. ثم قالت له نفسه: سكِّنِّي من هذه النازلة. فقال: قد ثبت في البرهان أن الله ـ عز وجل ـ مالكٌ؛ وللمالك التصرف في المنع والعطاء؛ فلا وجه للاعتراض.

والثاني:

أنه قد ثبتت حكمته بالأدلة القاطعة؛ فربما رأيت الشيء مصلحة؛ والحق أن الحكمة لا تقتضيه، وقد يخفى وجه الحكمة فيما يفعله الطبيب من أشياء تؤذي في الظاهر يقصد بها المصلحة؛ فلعل هذا من ذاك.

والثالث:

أنه قد يكون التأخير مصلحة والاستعجال مضرة، وقد قال النبي ﷺ: «لا يزال العبد بخير ما لم يستعجل، يقول: دعوت فلم يُستجب لي»[1].

(١) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء...، باب بيان أنه يستجاب للداعي، ٤ /٢٠٩٥، ٢٠٩٦ ولكن بلفظ: «يستجاب لأحدكم ما لم يعجل يقول: دعوت فلم يستجب لي» وفي لفظ: «لا يزال يستجاب للعبد ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم..».

والرابع:

(وما زال الكلام لابن الجوزي ـ رحمه الله ـ محدثًا نفسه) أنه قد يكون قد منع الإجابة لآفة فيك (لمرض فيك) فربما يكون في مأكولك شبهة، أو قلبك وقت الدعاء في غفلة، أو تزداد عقوبتك في منع حاجتك في ذنب ما صدقت في التوبة منه.

والخامس:

ربما كان في حصول المطلوب زيادة إثم أو تأخير مرتبة خير؛ فكان المنع أصلح.

والسادس:

ربما كان فقد ما تفقدينه سببًا للوقف على الباب واللجوء إلى الله ـ عز وجل ـ وقد يكون حصوله (أي حصول ما تلطبينه) سبب الاشتغال به عن المسؤول؟ أي عن الله ـ عز وجل ـ.

وإذا تدبرت هذه الأشياء تشاغلت بما هو أنفع لك من حصول ما فاتك من رفع خلل، أو اعتذار من زلل، أو وقوف على الباب إلى ربّ الأرباب». انتهى كلام ابن الجوزي ـ رحمه الله تعالى ـ باختصار «راجع صيد الخاطر ص ٦٨ ـ ٧٠».

والملاحظ ـ يا أخي القارئ ـ أن الأطباء النفسيين يستخدمون الآن ما يسمونه بالعلاج الذهني Cognitive Therapy حيث يحدِّث الإنسان نفسه فيقنعها ثم يرتاح. فتأمل!

قارن يا أخي بين هذه الأمثلة السابق ذكرها وبين حياة الغربيين الذين لا يؤمنون بالله ولا باليوم الآخر.

فامرأة عجوز تنتحر بعد وفاة قطتها... ورجل شيخ كبير السن ينتحر بعد فقدان كلبه... ما هذه الحياة البائسة؟!!

أأصبحت القطة أو الكلب شيئًا عظيمًا في حياة الناس لينهيها من أجله؟!

قارن بين فعل الخنساء، وكلام ابن الجوزي، وبين حياة الغرب الآن لتدرك تمامًا عظمة الإيمان وعظمة نعمة الإسلام. فالحمد لله على هدايته.

ثانيًا: (من العلاج): التقوى والعمل الصالح:

فما من شك أن تقوى الله ـ عز وجل ـ والعمل الصالح هما بذاتهما يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضيق. يقول الله ـ عز وجل ـ:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾[١].

إذن: فما هي الحياة الطيبة؟

أوَ لَيْسَتْ هي السعادة والطمأنينة؟ أي وربي، فكل الباحثين عن السعادة، وكل من تكلم عن الحياة الطيبة، لن يصلوا إليها إلا بالعمل الصالح، يقول إبراهيم بن أدهم ـ رحمه الله ـ:

«والله إننا لفي نعمة لو يعلم بها الملوك وأبناء الملوك لجالدونا عليها بالسيوف».

إذن: هي نعمة الإيمان والطمأنينة، إنها السعادة الحقيقية التي لم يجدها الكثيرون من الناس.

يقول الشاعر:

لعمرُك ما السعادة جمع مال
ولكن التقيَّ هو السعيد

صدق والله؛ فالتقيّ هو السعيد حقيقة.

---

(١) سورة النحل، آية: ٩٧.

ثالثًا: الدعاء والتسبيح والصلاة:

والدعاء منه ما يكون وقائيًا، ومنه ما يكون علاجيًا.

فالدعاء الوقائي؛ كقوله ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضَلَع الدَّين وغلبة الرجال»[١]. رواه أحمد والشيخان عن أنس.

ومن الدعاء العلاجي ما صح عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ما أصاب عبدًا همٌّ ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علَّمته أحدًا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرجًا»[٢]. صحيح الكلم الطيب.

(١) أخرجه البخاري، في كتاب الجهاد، باب من غزا بصبي للخدمة. وفي كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، ج٣/٢٢٤، ج٧/ص ١٥٨.

(٢) أخرجه أحمد، في المسند (١/٣٩١). وابن حبان ٢٣٧٢ من حديث عبد الله بن مسعود مرفوعًا. ولمزيد الطرق انظر سلسلة الأحاديث الصحيحة رقم ١٩٩.

فالذي يؤمن بهذه الأحاديث ويعمل بها، هو الذي إذا أصابه همٌّ فقرأها، فإن الله ـ سبحانه ـ سيزيل عنه الهم والحزن.

ويقول ـ سبحانه وتعالى ـ لنبيه ﷺ وقد ضاق صدره وحزن لكلام الكفار عليه:

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾[١]. فتسبيح الله ـ عز وجل ـ من الأشياء التي تزيل الهم والحزن.

ومن أمثلة التسبيح المعروفة:

دعاء ذي النون ـ يونس عليه السلام ـ، عندما كان في بطن الحوت فدعا بدعاء الكرب: «لا إله أنت سبحانك إني كنت من الظالمين»[٢].

رابعًا: تقدير أسوأ الاحتمالات والنظر إلى من هو أسوأ حالاً:

وهذه قضية يستعملها الأطباء النفسيون، ولكن نبينا

(١) سورة الحجر آية: ٩٧ ـ ٩٩.

(٢) ومن الأدعية: «إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيرًا منها» وقصة أم سلمة معروفة.

وحبيبنا ﷺ استخدمها قبلهم؛ كما في حديث خباب بن الأرت ـ رضي الله عنه ـ عندما كان الصحابة في مكة يُضطهدون ويُسامون العذاب الشديد على أيدي الكفار، فجاء خباب إلى رسول الله ﷺ وكان متوسداً بردة في ظل الكعبة، وقال له: ألا تستنصر لنا؟ ألا تدعو لنا؟ فقال ﷺ: «قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له في الأرض، فيجعل فيها، ثم يؤتى بالمنشار فيوضع على رأسه، فيجعل نصفين يمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه وعظمه ما يصده ذلك عن دينه. والله ليتمَّنَّ اللهُ هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله والذئب على غنمه؛ ولكنكم تستعجلون»[1] رواه البخاري في علامات النبوة.

فهذه طريقة في العلاج النفسي، ولذا إذا أتاك إنسان أصيب بمصيبة، فقل له: هناك أناس أصيبوا أكثر منك. فمثلاً: إذا كان أحدهم قد مات ولده في حادث، فيقال له: هناك أناس ماتت العائلة كلها، أو أن من الناس من ماتت

(١) أخرجه البخاري، في كتاب بدء الخلق، باب علامات النبوة، ٤/ ١٧٩، ١٨٠.

زوجته وأولاده وفقد كل ممتلكاته.

وإذا كان أحد من الناس عنده عشرة دكاكين واحترق أحدها فيقال له:

هناك من فقد عشرة مصانع في مكان واحد في وقت واحد، وهكذا. فإن من سمع بمصيبة غيره تهون عليه مصيبته، وخاصة إن كانت مصيبة الغير أعظم من مصيبته. وطريقة أخرى هي أن تنظر إلى أسوأ الاحتمالات؛ ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم، يقول الرسول ﷺ:

«انظروا إلى مَنْ هو أسفل منكم ـ في متاع الدنيا ـ ولا تنظروا إلى من هو فوقكم؛ فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم»[1].

وهذا يعني أن الإنسان إذا أصيب بمصيبة فإنه ينبغي عليه أن ينظر إلى من هو أسوأ حالاً منه فيقول: الحمد لله؛ أنا بخير. فالفقير ينظر إلى من هو أفقر منه فيدرك نعمة الله عليه، ويصلح هذا في أي أمر من الأمور الدنيوية.

(١) أخرجه البخاري، في كتاب الرقاق، باب لينظر إلى من هو أسفل منه، ٧/ ١٨٧.
ومسلم، في كتاب الزهد، باب الزهد والرقاق، ٤/ ٢٢٧٢، ٢٢٧٥.

وهذا الأسلوب يستخدمه الأطباء النفسيون في ما يسمى بـ (العلاج الجماعي)؛ إذ إنهم يجمعون بعض المرضى في مكان واحد فيجتمع سبعة أو ثمانية أو عشرة مصابين بالمرض نفسه ويجلسون بعضهم مع بعض، فيتحدثون والطبيب يستمع إليهم ويلاحظ كيف تكون العلاقات بينهم، وكل واحد منهم يرى مصيبة الآخر فيقول لنفسه: الحمد لله، أنا لم أصلْ إلى حالة الآخر، والحمد لله أنا ما زالت حالتي مبكرة، فيتعلم كل واحد منهم من غيره، وينظر إلى مصيبة غيره؛ فتهون عليه مصيبته.

وينبغي أن نلاحظ هنا: أن الغم يضخِّم المشكلة في نظر الإنسان، فيتصورها أكبر من حقيقتها. ولننظر معًا إلى آية من سورة آل عمران تتحدث عن موقف في غزوة أحد؛ وهذه الغزوة مليئة بالدروس والعبر، وليحاول كل واحد منا الآن أن يتخيل الموقف الذي حدث في هذه الغزوة من بدايته: انتصر المسلمون في بداية الغزوة انتصاراً عظيمًا رائعًا... ووصلوا إلى مرحلة جمع الغنائم بينما كان المشركون يفرون لا يلوون على شيء، ثم أدى انشغال المسلمين بجمع الغنائم إلى عصيان بعض الرماة لأوامر الرسول ﷺ قبل المعركة والتي كانت تشدد على ضرورة

بقائهم في أماكنهم وعدم مغادرتها لأي سبب من الأسباب... طمع بعض المسلمين بالغنائم وانشغلوا بها... أحس بعض المشركين بذلك فالتفوا بقيادة خالد بن الوليد (وكان ما يزال مشركًا) وهجموا على المسلمين من الخلف، فكان هجومهم مباغتًا وأدى إلى هزيمتهم، فتركوا الغنائم، وانهزم منهم من انهزم، وثبت من ثبت، وقُتل من قُتل.

وزاد الأمر سوءاً أن إشاعة انتشرت في ذلك الوقت الحرج هي أن رسول الله ﷺ قد قتل؛ بينما كان رسول الله ﷺ في ذلك الوقت يدعو المسلمين إلى الثبات وعدم الفرار، فاجتمعت مصيبة الهزيمة بمصيبة موت النبي ﷺ في أذهانهم.

ولننظر الآن إلى الآية لنرى عظمة الرب ـ سبحانه وتعالى ـ ولنرى عظمة قرآنه، وكيف عالجت هذه الآية هذا الموقف، يقول الله ـ عز وجل ـ : ﴿ **إِذْ تُصْعِدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَىٰ أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِّكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ** ﴾(١).

---

(١) سورة آل عمران، آية : ١٥٣.

فانظروا إلى هذه الآية العجيبة!!! يقول ـ سبحانه وتعالى ـ: ﴿ **فَأَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ** ﴾ وهل يكون الثواب غمًا؟ وكيف يثبتهم الله بالغم حتى لا يحزنوا؟!

قال المفسرون:

● **الغم الأول:** «هو الهزيمة وخسارة الغنائم».

● **والغم الثاني:** «هو إشاعة مقتل النبي ﷺ، فأصاب المسلمين بسبب هذه الإشاعة غم ثانٍ أعظم من الغم الأول؛ لأنهم لما تصوروا قتل رسول الله كانت هذه المصيبة أعظم من خسارة المعركة، وأعظم من مقتل بعضهم وما أصابهم من الجروح. ثم كانت المفاجأة السعيدة؛ أن النبي ﷺ حيٌّ يرزق وهو بخير ولم يمت؛ ولذلك فعندما علم الصحابة بأن النبي ﷺ ما زال حيًا اطمأنوا وفرحوا فلم يحزنوا على ما فاتهم ولا على ما أصابهم من الهزيمة، أو فوات الغنائم، أو الجراح؛ لأنهم ظفروا برسول الله ﷺ» فتحقق قول الله ـ عز وجل ـ: ﴿ **أَثَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍّ لِّكَيْلا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلا مَا أَصَابَكُمْ** ﴾ الآية.

ولهذا كان من الأشياء التي تعين الإنسان على الصبر عند المصيبة وتهوّن وتخفف عليه الحزن، أن يتذكر المصيبة

الكبرى؛ وهي وفاة النبي ﷺ. فقد روت عائشة ـ رضي الله عنها ـ فقالت: «فتح رسول الله ﷺ بابًا بينه وبين الناس، أو كشف سترًا؛ فإذا الناس يصلون وراء أبي بكر، فحمد الله على ما رأى من حسن حالهم ورجاء أن يخلفه الله فيهم بالذي رآهم فقال: «أيها الناس أيما أحد من الناس أو من المؤمنين أصيب بمصيبة فليتعظ بمصيبته بي عن المصيبة التي تصيبه بغيري؛ فإن أحداً من أمتي لن يصاب بمصيبة بعدي أشد عليه من مصيبتي»[1] «صحيح ابن ماجة».

● والإنسان إذا أصيب بمصيبة فتصورها أكبر مما هي عليه، ثم علم حجمها الحقيقي فإنه يطمئن ويرتاح. فمثلاً: إذا أصيب رجل ما في حادث سيارة وأغمي عليه، وقد تصور أن كل عائلته قد ماتت في الحادث، فعندما يستيقظ يصاب بحزن شديد، فعندما يُخبر هذا المصاب بأنه لم يمت من أولاده سوى اثنين فسيقول: الحمد لله رب العالمين.

فالذي حصل لهذا الشخص أنه كان تحت غم شديد جداً ثم لـمّا اكتشف أن الأمر أهون مما تصوره هانت عليه المصيبة.

---

(١) أخرجه ابن ماجه، في كتاب الجنائز، باب ما جاء في الصبر على المصيبة، ٥٠٩/ ٥١٠.

ونلخص هذه الفقرة إذن فنقول: من الأشياء التي تعالج الحزن: تقدير أسوأ الاحتمالات، وأن ينظر الإنسان إلى من هو أسوأ حالاً منه، وأن يعلم الحجم الحقيقي للمصيبة، ثم أن يقارن مصيبته هذه بالمصيبة الكبرى؛ وهي وفاة النبي ﷺ.

خامساً: الواقعية في النظرة إلى الحياة، والشمولية، والبعد عن نظرة الكمال الخيالية:

في عام ١٩٦٧م وضع رجل أوروبي يدعى: «بيك» نظرية أسماها: «النظرية المعرفية» وقال فيها:

إن هناك بعض الناس يكتئبون؛ لأنهم يفكرون خطأ.

وبالطبع فإن المكتئب يفكر خطأ، ولكن المقصود من النظرية أن من الناس من يصبح مكتئبًا بسبب الخطأ في التفكير. وهذا أمر واقع أحيانًا.

إذ إن لبعض الناس نظرة خيالية؛ فأحدهم يقول: أنا لا يمكن أن أكون سعيداً إلا والناس الذين من حولي راضون عني والموظفون الذين معي ينبغي أن يكونوا راضين عني؛ فهذا أمر غير واقعي؛ إذ لا بد من وجود أناس غير راضين عن هذا الشخص، وأناس راضين عنه، وهذا أمر واقعي يعيشه

كل الناس ، ولو أنه فكّر بواقعية وتذكر أن إرضاء الناس كلهم غاية لا تدرك، لكان قد عاش حياته مطمئنًا مرتاح البال من هذه الناحية.

وآخر يقول مثلاً: إني لا يمكن أن أكون سعيداً إلا إذا كانت عندي زوجة بصفات كذا وكذا؛ وَيَسْرُد قائمة من الصفات التي قد لا تجتمع بامرأة إلا في خيال صاحبنا هذا، وعندما يتزوج ويجد في زوجته بعض العيوب فإنه يتضايق ويحزن، وكان عليه أن يكون واقعيًا بعض الشيء. وكنت أظن أن «بيك» هذا هو أول من تكلم عن هذه النظرية، ولكنني وجدت بأن من علمائنا من تكلم عنها قبل «بيك» بسنوات عديدة.

فمثلاً في كتاب: (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) للشيخ عبد الرحمن السعدي ـ رحمه الله ـ المتوفى عام ١٣٧٦هـ، وحول موضوع حديث الرسول ﷺ: «لا يكره مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقاً رضي منها آخر»[١] رواه مسلم.

قال الشيخ ـ رحمه الله ـ عن هذا الحديث: «فيه الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب وكل من بينك وبينه

(١) أخرجه مسلم، في كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء، ٤/ ١٧٨.

علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك، أو ما ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة وما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوئ، وملاحظة المحاسن تدوم الصحبة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك». انتهى كلامه «راجع كتاب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة»[1].

ولذلك فإن هذه النوعية من الناس التي تفكر بطريقة غير واقعية لا تجدها مرتاحة مطمئنة في حياتها.

ونذكر مثالاً آخر: من الشباب من يشترط في زوجته شروطًا خيالية جداً، وهذا سيبقى عازبًا ما دام مصرًّا على رأيه.

ولذلك فإننا نجد أنه ـ غالبًا ـ لا تكاد تمر فترة معينة من البحث والتنقيب والإخفاق المستمر في العثور على هذه الزوجة الخيالية حتى يبدأ هذا الشاب بتخفيف بعض الشروط ويبقى مستمراً على شروط أخرى؛ كالعمر مثلاً فيصر على أن تكون زوجته في سن معينة، وعندما لا يجد

(١) ص ٢٤.

فإنه يرضى بالعمر، ولكنه يشترط الجَمَال، ثم يتنازل عن الجمال الفتّان ثم عن العلم، وهكذا... حتى تصبح شروطه معقولة وواقعية وموجودة.

ومن النقاط الخاطئة في طريقة التفكير التي ذكرها «بيك»: التوقعات الكبيرة جداً، والنظرة الجزئية للأمور، وتعميم الخطأ، والنظرة السلبية إلى الأمور، فيصبح أول ما ينظر إليه هذا الإنسان في أي أمر هو الجانب السلبي؛ وهذا سيؤدي بالطبع إلى دوام الاكتئاب والحزن في حياة هذا الإنسان.

سادسًا: تقديم حسن الظن:

وهي نفس قضية: أن النظرة الإيجابية ينبغي أن تقدم على النظرة السلبية.

فالإنسان الذي يسيء الظن بالآخرين هو الذي يتضايق.

مثال ذلك: شخص مرّ على آخر يعرفه فلم يسلِّم عليه، فيبقى الآخر متضايقًا حزينًا متسائلاً: لماذا لم يسلم عليّ؟ لا بد أنه يكرهني ... أو كذا ... أو كذا... ويبدأ يسيء الظن؛ مما يؤدي به إلى حزن يوم أو يومين أو حتى أكثر، ولو أنه أحسن الظن منذ البداية وقال لنفسه: «ربما لم يَرَني» أو

غير ذلك من الأعذار لما أصابه الحزن.

ولذا قال سبحانه وتعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...**﴾ (١). فهذا الاجتناب لأجل راحتنا نحن. إذن نحن الذين نطمئن إذا أحْسنَّا الظن، مع ملاحظة أن إحسان الظن لا يعني القابلية للانخداع، كما جاء عن عمر ـ رضي الله عنه ـ يقول: «لست بالخب والا الخبُّ يخدعني» فهو ليس مكّاراً ولا يخدع الناس، ولكنه أيضًا لا يُخدع؛ إذ إنه منتبه تمامًا.

ولذلك فالأمر المرفوض: هو تقديم سوء الظن وتقديم الاستنباطات الاعتباطية (كما يسميها بيك) وأضرب لكم مثلاً:

فأنا طبيب وكان عندي موعد مع مريض في المستشفى، فتأخرت عليه ربع ساعة أو نصف ساعة، فكان أول ما يتبادر إلى ذهنه، أنني لا أريد أن أراه، أو أنني مَلَلْتُ منه ومن مجيئه إليَّ، فيحزن حزنًا شديداً، وقد يقول لي حقيقة مشاعره وقد لا يقول، فيعود إلى بيته حزينًا مقتنعاً بأنني لا أريد رؤيته أبداً.

---

(١) سورة الحجرات، آية: ١٢.

بينما كان من المفروض عليه أن يُفكّر في بدائل إيجابية: ألا يحتمل أن سيارتي تعطلت بي في الطريق؟ إنه لم يفكر في هذا الاحتمال. ألا يحتمل أن تكون عندي حالة طارئة؟ إنه لم يخطر هذا بباله.

والحقيقة أن هذا المريض بنفسه جاء إليّ في الليلة السابقة ـ في الطوارئ ـ فطلبت ملفه فلم يجدوه؛ فذهبت بنفسي إلى قسم الملفات وجئت به، فلما عرف بذلك ارتاح واطمأن.

لذلك فينبغي أن أحسن الظن أولاً مع المسلمين، وأما مع الكفار فالمفروض أن أكون على حذر دائم منهم.

سابعًا: كيف التصرف حيال أذى الناس؟

والناس قد يؤذونك وخاصة بأقوالهم السيئة، فلا بد لك أن تعلم بأن هذا الأذى يضرهم ولا يضرك، إلا إذا أشغلت نفسك بأقوالهم فعندها ستتضايق، وإن أهملتها فستكون مرتاحًا. لماذا؟

لأن النبي ﷺ يقول: «أتدرون من المفلس؟ إن المفلس من أمتي: من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم

هذا، وضرب هذا فيعطي هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإذا فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أُخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم يُطرح في النار»[1] رواه مسلم.

فإذن: الذي يغتابني ويسبني ويتكلم عليَّ هو في الحقيقة يعطيني من حسناته ويحسن إليَّ، فجزاه الله خيراً.

ولذلك ينبغي أن أشكره على هذا الأمر، ولهذا جاء عن أحد الصالحين أنه قيل له: «اغتابك فلان، فلما تأكد من الخبر قالوا: نعم اغتابك، فأخذ له هدية وراح وطرق بابه، ثم قال له: خذ هذه، فقال له: خيراً إن شاء الله؟ فقال: يقولون بأنك اغتبتني وعلمت أننا مطالبون إذا صنع إلينا أحدٌ معروفًا أن نكافئه، فأنت أَعْطَيْتَني من حسناتك فخذ هذه الهدية لك».

انظروا إلى هذا الفهم الدقيق ـ ونحن نعلم أن هذه القضية قد يصعب على الإنسان أن يروِّض نفسه عليها، وأن يدفع بالتي هي أحسن ـ فهذه الطريقة لا شك تؤدي إلى راحة البال وإلى الاطمئنان، وتقي من الحزن والاكتئاب.

فإذا قال لك شخص كلاماً يؤذيك، فاتركه واذهب، فهو

(١) أخرجه مسلم في كتاب البر، باب تحريم الظلم، ٨/١٨.

الذي سيتضايق ويغتاظ ﴿**قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ**﴾[1]. وأما إذا أشغلت نفسك بهذا الكلام فستتضايق حتماً.

ثامنًا: الأمل:

إن باب الأمل مفتوح وهذا يبعد الضيق والحزن عن الإنسان؛ وليتذكر الإنسان قوله ـ سبحانه وتعالى ـ:

﴿**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**﴾[2].

وهذا يعني أنه ما من عسر يأتي إلا ويأتي بعده اليسر. ويقول ـ سبحانه ـ: ﴿**سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا**﴾[3].

فكلما اشتدت عليك الأمور فاعلم أن الفرج قد اقترب؛ وهذا مصداق حديث الحبيب ﷺ وهو يحدث أصحابه فيقول: «واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً»[4]. كما في حديث ابن عباس السابق ذكره.

إذن: يأتيك النصر إذا صبرت، والفرج إذا كُربت.

(١) سورة آل عمران، آية: ١١٩.
(٢) سورة الشرح، آية: ٥، ٦.
(٣) سورة الطلاق، آية: ٧.
(٤) وهو في السلسلة الصحيحة برقم /٢٣٨٢.

ونذكر في هذا المقام كلامًا نفيسًا ـ لأبي الفرج ابن الجوزي ـ في صيد الخاطر يعبر عن هذه المفاهيم فيقول ـ رحمه الله ـ : « من نزلت به بلية، فأراد تمحيقها (ذهابها) فليتصورها أكثر مما هي تهن (عليه)، ولْيتخيل ثوابها (الذي يأتي بعد المصيبة) وليتوهم نزول أعظم منها، يرَ الربح في الاقتصار عليه (يعني أنه إذا جاءته مصيبة فيرى أنها بسيطة بالنسبة لما هو أكبر منها) وليتلمح سرعة زوالها (الأمل) فإنها لولا كُرَبِ الشدة ما رُجِيَتْ ساعات الراحة، وليعلم أن مقامها عنه كحمده مقام الضيف يتفقد حوائجه في كل لحظة فيها سرعة انقضاء مقامه) انتهى كلامه، انظر صيد الخاطر ص ٧٠ .

وبعد هذه الجولة الممتعة مع كتاب الله ـ تعالى ـ وسنة المصطفى ﷺ نتحدث باختصار عن :

« **العلاج الطبي للاكتئاب** » .

العلاج الطبي للاكتئاب

إن الطبيب النفسي يستخدم كل الأساليب السابقة.

ويقول للمريض: إن مرضك معروف ومثلك كثير، وهناك من هو أشد منك، وهذا المرض له علاج، ويحتاج إلى الصبر؛ فيرتاح المريض لهذا الكلام.

● ويستخدم أحيانًا العلاج الجماعي والعلاج الفكري المعروض في طريقة التفكير، وقد يستعمل الأطباء العلاج بالأدوية رغم أن الناس يتصورون أن الأطباء النفسانيين يعطونهم مخدرات، والواقع أن هؤلاء الأطباء هم أول من يعالج مدمني المخدرات. والأطباء لا يصفون المخدرات، وإنما هناك أدوية تعطى للمريض في حالات الاكتئاب الشديد، وخاصة إذا كان سبب اكتئابه مرضًا عضويًا أو وراثيًا أو كيميائيًا، ولا بد في هذه الحالة من الرجوع لصاحب التخصص في هذا الموضوع.

● ويستخدم أحيانًا العلاج بالكهرباء؛ ـ وهذا النوع من العلاج يُوجد عند الناس فكرة مريعة عنه استقوها من التلفزيون والأفلام ـ والحقيقة أنه علاج فعّال جداً وخاصة في حالات الاكتئاب الشديد وله مفعول أسرع من الأدوية.

وأخيراً نوجه للإخوة القراء ممن لا يعرف هذا المجال ألاَّ يفتي الناس بترك العلاج، وألاَّ يخوِّفهم من الأطباء النفسانيين وغير ذلك من التصرفات التي قد تؤخر شفاء المريض.

وأما طلب العلاج فهو من بدهيات الشرع؛ فقد أمرنا رسول الله ﷺ بالتداوي[١] فقال: «تداوَوْا يا عباد الله؛ فإن الله لم يضع داء إلا ووضع له دواء غير داء واحد: الهرم»[٢] رواه أحمد وابن حبان والحاكم.

---

(١) التداوي يكون بالمباح المشروع ولا يكون بالحرام.
والأدوية التي لا تضر وليست من المخدرات هي من المباح ومنها الأدوية النفسية.
والذين يظنون أنها مخدرات هم إما أناس ليسوا متخصصين سمعوا من هنا وهناك، وإما متخصصون في مجالات نفسية ليست لها علاقة بالطب النفسي فهم يتحدثون بما لا يعرفون.
والمخدرات المحظورة طبيًا موجودة في قائمة منشورة من قبل منظمة الصحة العالمية، ومن يطلع على تلك القائمة فلن يجد فيها الأدوية النفسية.
ولذا فالأدوية النفسية تصرف كغيرها من الأدوية الأخرى وبشكل عادي في جميع البلدان الأوروبية وأمريكا.

(٢) رواه أحمد في المسند، ج٤ /ص ٢٧٨.
وانظر صحيح الجامع الصغير حديث رقم ٢٩٢٧.

والذي يقر هذا العلاج أو ذاك هو الطبيب المختص، بينما تجد بعض الناس ممن يذهب ليأخذ العلاج فيقال له: لا .. دعك من هذا الدواء... اتركه، ويفتي له من يفتي، مع أنهم قد يأثمون أحياناً؛ لأنهم يساعدون على تأخير علاج المريض(١).

---

(١) إن المتأمل في النصوص الشرعية التي وردت في التداوي لا يجد فيها أي تعارض بين العلاج والاستشفاء بالرقية الشرعية (وهي التي تكون بالآيات القرآنية والأذكار الواردة الثابتة في السنة وغيرها مما ليس فيه شرك) وبين العلاج بالأسباب المادية كالأدوية والكهرباء وغير ذلك.
وهنا نشير إلى أمور مهمة:
(أ) الرقية الشرعية شفاء من كل شيء وليست تقتصر على الحالات النفسية، ولذا على العبد أن يطلب التداوي بالعلاج المادي وفي الوقت نفسه يرقي الرقية الشرعية من كل داء.
(ب) الأوْلى للعبد أن يرقي نفسه بنفسه كما فعل الرسول ﷺ؛ فإن أحب أن يرقيه غيره فليتأكد من أن الراقي من الأتقياء وليس من المشعوذين.
(ج) الرقية الشرعية هي القراءة والنفث، وأما ما يزيده الناس من ضرب وخنق، وطلب وقف العلاج وغير ذلك فليس له سند من الشرع.
(د) اعتقاد المريض لا بد أن يكون في الله ـ عز وجل ـ وأنه هو الشافي والنافع بهذه الآيات والأوراد وليس في القارئ بذاته، وأنه ينفع أو يضر.
ولذا لم يرد عن السلف أن بعضهم تفرغوا للقراءة والرقية.

وفي الختام: أسأل الله العلي القدير أن يحييني وإياكم الحياة الطيبة حياة السعداء، وأن يرزقنا الصبر واليقين حتى نقضي هذه الحياة الدنيا والله راضٍ عنا، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

والحمد لله رب العالمين

فهرس الآيات

فهرست الأحاديث

فهرست الموضوعات